

你就是自己的幸运星

〔美〕苏茜·韦尔奇 著 余燕 译

10 Minutes

10 Months

10 Years

A Life-Transforming
Idea



你就是自己的幸运星

〔美〕苏茜·韦尔奇 著 余燕 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

你就是自己的幸运星/[美] 韦尔奇著; 余燕译. —海口: 南海出版公司, 2011.1

ISBN 978-7-5442-4921-8

I. ①你… II. ①韦…②余… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180285号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-040

Simplified Chinese Translation copyright © 2011 by

ThinKingdom Media Group Ltd.

10-10-10 by Suzy Welch

Original English Language edition Copyright © 2009 by Suzy Welch

Published by arrangement with the original publisher, Scribner,

a Division of Simon & Schuster, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

你就是自己的幸运星

[美] 苏茜·韦尔奇 著

余燕 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇

装帧设计 王晶华

内文制作 北京文辉伟业

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 145千

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4921-8

定 价 20.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



目 录



序言 绝望主妇的绝望人生 1

第一章 你就是自己的幸运星——10-10-10 法则

什么是 10-10-10 13

全面的决定需要中期视角 15

快乐的人生中也有痛苦的决定 20

你的决定来自你的理想 23

幻想中的未来不是一切 26

花点时间思考是一种聪明的投资 28

10-10-10 是一种生活方式 33

第二章 10-10-10 是一种科学的方法

你就是自己的依靠 37

10-10-10 帮你赶走压力 39

本能的智慧能帮助我们吗 41
别让本能带你走错路 44
听听其他的声音吧 46
其实我们不必在泥泞中前行 49
“我触及不到这个男人” 50
我们需要的只是时间 53
拥有自己想要的生活 55
你需要的是一种创新理念 57

第三章 审视自己的价值观

10-10-10 就是催化剂 62
时间会改变你 65
3 个问题让你认识自己的价值观 67
价值观影响一切 70
10-10-10 也是一种人生信条 73
填满心中的黑洞 76

第四章 幸福到永远——这不是童话

家比聚会更重要 84
幸福的婚姻都拥有“第三种力量” 89
在婚姻中保持正确的航向 90
我是一个好女儿，也是一个好妻子 93
恋爱从华丽的舞步开始 97
在网络中重新开始 98

及时发现恋情中的裂缝 101

结束也是一个新的开始 103

葡萄味的口香糖 107

第五章 在工作中获得尊严——痛并快乐着

工作是一种责任 115

工作让你更清楚地认识自己 117

工作中的隐形顾问 119

好老板能够让员工快速成长 123

10-10-10 是创业者的好朋友 125

不要固守于直觉，还要看到未来 128

如果无法管理别人，就不是真正的领导 130

把决定权掌握在自己手里 134

在工作中痛并快乐着 138

第六章 规划事业也是规划人生

从困境中解脱出来 143

问问自己，我爱我的工作吗 146

让你的鼻子保持在水平线之上 154

可以不是领导者，但不能没有领导能力 156

摆脱旧形象，给自己一个新开始 158

事业与家庭的平衡只是一个神话 160

所罗门式的选择——正确取舍 162

了解你的工作，同时了解自己 166

第七章 每个孩子都是好孩子，每个妈妈都是好妈妈

加班 VS.陪孩子——妈妈该如何选择 171

妈妈作决定时要有策略 174

妈妈该在家照顾孩子还是该工作 175

10-10-10 让你消除顾虑 178

培养优秀孩子的压力影响着每一个母亲 180

和孩子一起作决定 182

“坏女孩”也可以变得很懂事 184

放弃有时也是一种获得 186

妈妈和孩子都要学习适应 190

人与人之间丝丝缕缕的联系 194

第八章 在泥泞的人生之路上结伴前行

友谊是一种必需品 200

即使分隔两地友谊也不会改变 202

用新的方式保持友谊 206

有时放弃是为了更好的生活 209

失去的还可以再找回来 214

结伴而行还是独自前行 218

第九章 人生的美丽与哀愁

孕育新生命是一个慎重的决定 223

欢迎生活中再多一个人 225

勇敢地独自前行 226

激素妖怪在捣乱	228
加上宝宝就是 3 个人了	229
孩子们有自己的计划	233
当死亡夺走我们的挚爱	235
在后悔之前行动	240
生与死都是生命的一部分	242
后记 快乐名单	244
致谢	251



序言 绝望主妇的绝望人生

我出生于俄勒冈州的波特兰市——我喜欢称它为“奇妙的波特兰”，但这个说法总会让别人哈哈大笑，因为大家都觉得波特兰是一个无聊的城市。

但是，波特兰是一个美丽的地方。

除了蛇以外。当我还很小的时候，有一条蛇溜进了我们家的后院，我正要蹲下来仔细看看，母亲从厨房冲了出来，用一把锅铲拍死了它。

我的母亲非常漂亮——端庄而又时髦。我不想她给你们留下野蛮的西部妇女的印象，这只是一个疯狂主妇偶尔做出的疯狂举动。

这一点我可以保证。

我的父亲是一个建筑师。“蛇事件”过去15年后，他教我如何平行泊车，当时的情况就像是一个脑子里只有数理化的纯粹的理科生，在教一个脑子里塞满诗歌的纯粹的文科生。现在提起这件事情，我们还笑个不停。

在少年时代，每个夏天我都是在科德角度过的。乘上一只小船，在蔚蓝的海水中垂钓，用网捞鲈鱼。我郑重申明，我真的非常同情那些鱼，上天为证。

后来我上了大学，毕业后在迈阿密当记者，经历了那个城市的两场大火，之后搬到了北方，在美联社工作，然后结婚，上商学院，成为了一名管理顾问，努力工作，让自己看起来像一个工业制造方面的专家。

再后来，我成为《哈佛商业评论》的一名编辑，直到我被辞退。

41岁，我离婚了。我觉得这是一个正确的决定。

3年后，我又再婚了，而这是我一生中作出的最正确的一个决定。

我有4个孩子，实际上他们现在都已经长大了，可是在我眼里，他们仍然是孩子。

他们没有一个长得像我。有两个是肤色偏白的北欧类型，长得像瑞典的农场工人。另外两个虽然肤色比较黑，但也不像我。不过说真的，这并不重要。这正好可以不断提醒我，他们应该有属于自己的人生。

如果我有一根魔杖，我会用它轻轻敲一下孩子们的额头，教会他们我知道的所有东西。像大多数家长一样，我总希望他们能够跳过生活中所有的艰难。

他们没能避开那些艰难，但我觉得这也没什么。俄国作

家陀思妥耶夫斯基曾说过：“痛苦是觉醒之源。”学习如何从过去的事情中吸取教训是人生的一部分。

可是，有一件事我仍然希望能够教给孩子们，让他们在人生的旅途中少一些眼泪、汗水和鲜血。

那就是，如何作出正确的决定。

简单地说，这就是本书的关键所在——告诉你一个全新的作决定的方法，让你能够获得属于自己的人生——无论你是谁，过着怎样的生活，在生活中犯过什么样的错误。

本书想要告诉你一个可靠的原则，可以让我们用安宁取代喧哗，用清醒取代糊涂，甚至消除我们的罪恶感，或者说，给你带来快乐，这也许是最重要的一点了。

本书所阐述的观点不仅改变了我的生活，也让世界上很多人——不管是男人还是女人——的生活发生了变化。

当然，你们必须明白，我并不是说只要运用这个原则，所有的问题都能得到圆满的解决。在相当多的时候，就算有绝妙的主意和缜密的计划，我也找不到正确的路。我还知道，有时候，生活中总会发生一些我们无法控制的事情，也总是会出现奇迹或意外，这就是人生。

但更多的时候，生活是由我们可以掌控的一些决定组成的，尽管有时这种控制力我们感觉不到。在现在这个快速发展的社会里，每天都有大量新信息，各种各样的观点，变化莫测的全球经济状况，不断变迁的文化，我们所要作出的决

定常常复杂得不能用语言来描述，或者是时间太少，而要作的决定太多，因此我们干脆选择不作决定或仅凭直觉行事。我们常常会征求朋友的意见，把他们当作会显灵的占卜牌，或者寻求神谕，就像远古时代的人从动物的骨头中推测凶吉一样。我们总是希望一切尽如人意。

今天，我的生活已经焕然一新。我的每个决定都经过深思熟虑，目标明确，我对它们充满信心。可是 13 年前，我也抱着同样的期待，希望能作出明智的决定。尽管我获得了很多的证书和成绩，尽管我有亲爱的家人和亲密的朋友，尽管我很幸运地得到了别人的喜爱和尊敬，我的很多决定仍然是在匆忙之中作出的，仿佛是坐在快速行驶的车中观看窗外一闪而过的风景。有时候事情能够顺利解决，但更多的时候不能。这就是我的生活写照。事情每每在开始后的第一天、第一个星期或第一个月里进展得还算顺利，但接下来就一片混乱了。有时，情况会变得令人厌烦，让人充满挫折感，让你觉得一切都是错误，可后来结果还不错；而有时，情况看似令人愉快，可接下来却会让你陷入深深的无助中。事情仿佛在向前发展，但同时又在不断后退。

我不能控制生活，生活控制了我。

后来，到了 1996 年 2 月，我去了夏威夷，但并不是度假。那段时间，我在《哈佛商业评论》做全职工作，有 4 个不到 6 岁的孩子，婚姻不太稳定，也没有多少假期。一群保

险业的高管邀请我去夏威夷给他们作一个管理学发展史的演讲，他们愿意付给我一笔价值不菲的抵押债券做报酬。

老板对这次演讲十分兴奋。她觉得我会在这次会议上“一炮而红”。但我不能让丈夫独自照顾4个孩子，因此我计划带5岁和6岁的孩子一起去，这是一个皆大欢喜的决定。我告诉老板不用担心，虽然我们的客户可能“非常苛刻”（这是她的原话），但是我的孩子都“非常乖巧”。他们就是两个小大人！我向她保证，“客户们根本不会注意到他们在那儿！”

回到家以后，我把罗斯科和索菲娅搂在怀里，对他们说：“我们会有一次非常棒的旅行！妈妈有时可能需要跟客户谈工作。不过你们几乎不会注意到他们在那儿！”

因为有这么一个“聪明”的计划，我终于找到了兼顾工作和家庭的方法，而且还能赚到一大笔钱！我就这样“决定”了。我真想为自己欢呼。

但结果……也许我更应该为飞机上高尚的空中小姐欢呼。因为索菲娅在整整12个小时的飞行过程中一直给大家演示如何使用那些小小的白色晕机袋，而空姐并没有杀了我。可怜的小东西，当我们降落的时候，她整张脸都绿了。但我仍然觉得——用不着担心，只要在沙滩上待几个小时，她的世界就会重新美好起来。而且这对我们每一个人都有好处。家庭聚会时间！沙滩城堡、冲浪、愉快的回忆！

夏威夷太阳毒辣，我自然不会忘记抹防晒霜。事实上，我记得太清楚了。我在罗斯科白得发亮的北欧人的皮肤上涂了大量的防晒霜。给他穿上衬衫、戴上帽子，又额外披上了一条毛巾。我是一个如此谨慎的母亲，以至于把孩子放进了一个恒温的烤箱。

结果可想而知，我只好用很多冰袋和宽慰来安抚哭闹的他。结果，当天晚上的客户招待晚宴，我迟到了。作为一种补偿，我马上加入人群开始交谈，把自己介绍给每一个人。

我的方法看起来很有效——这些保险业的高管们已经上了一整天的高尔夫课了——但我也注意到，这个宴会上有一群人并没有对我的热情参与作出回应，不是这些嘉宾，而是他们的太太们。也许她们在想，我的丈夫在哪儿。不过更正确的说法也许是，她们觉得我看起来是一个有两个哭哭啼啼的孩子要照顾，明天早上还要演讲的快要发疯的女人。

几个小时以后，宴会终于结束了。我冲回到孩子们身边，几乎整夜都没睡，陪着他们。一开始我们3个都经受着时差的折磨，后来又开始相互折磨。他们想听《海的女儿》，我想看新闻头条。他们想再听一个关于农夫和蛇的故事，而我只想闭上眼睛。

凌晨5点的时候，为了得到安宁，我点了冰激凌当早餐。这两个小脸黏糊糊的孩子终于安静下来，我们都睡着了。

但是这一觉并不长。9点，把孩子们送到沙滩上由酒店

开办的草裙舞训练营后，我穿上了套装，爬楼梯到了会议中心。我手拿指示器，在接下来的一小时里，艰难地给睡眠惺忪的听众们灌输弗雷德里克·泰勒的科学管理四大原则，以及马克斯·韦伯富有卓见的命令控制理论，还有彼得·德鲁克的关于外包的开创性观点。我也许算不上是妙语连珠，但起码尽心尽力，并自如地展示着 PPT。

直到演讲的尾声，我往听众席的后方看时，突然注意到，有两个小人儿正在试图进入这个房间。他们把身体紧紧地贴在光滑的玻璃门上，把手圈起来放在自己的眼睛上，以便看得更仔细。

那是穿着草裙的罗斯科和索菲娅。他们逃出了监狱，要到这里来追捕我了。

站在讲台上的我，草草地结束了演讲——取消了预设的问答环节——匆忙地穿过房间把他们带走。我永远也忘不了当我走到他们身边时，他们是如何拼命地抱着我的腿，也忘不了那些刚好看见这一幕的保险业高管们如何打量着我，高高地挑起眉毛。

是的，是的，现在我当然知道那时应该马上打包，立刻回家。但是当时我的脑子里只有“我要让每个人都高兴”和“无论如何我都能完成”的想法，我还有 24 小时才会上飞机，我很快就决定，和孩子们一起去潜水，让他们筋疲力尽，伺候他们上床睡觉，然后我会出现在客户的烧烤晚宴

上，如果有必要，就大展魅力直到清晨。

但是我没有料到，海水让罗斯科害怕得尖叫连连，也不知道这场晚宴实际上要持续到日出时分。那时的我显然已没什么魅力可言了。我头脑混乱，精疲力竭，几乎快要哭出来了。有那么一会儿，我甚至把头放在桌子上，闭上了眼睛。当我重新睁开眼时，看到一个客户的太太带着讽刺的微笑看着我。“又带孩子又工作，”她对我说，声音中带着浓浓的酸味，“真不知道你是怎么做到这一切的。”

“只要有烟和镜子就行。”我随口胡扯。

“你的丈夫一定是个很有耐心的人。”她尖酸地回应。

“对，当然。”我回答。

带着我们之间这个一戳就破的谎言，客户的妻子离开了。终于，我也离开了。我回到房间，衣服皱巴巴的，打发走了保姆，整个人瘫在阳台上的一把椅子上。一轮灿烂金黄的太阳——就像明信片上的一样——在蓝色的天空中冉冉升起。

虽然那时我并没有意识到，但是新的一天的确开始了。

“我要结束这个疯狂的局面。”我听到自己说。当时，我也许睡着了一会儿，但也许就这样上路了。我的意识一会儿清醒，一会儿模糊，就像从山间隧道用手机打来的电话那样缥缈。“我必须找到别的办法。”我喃喃自语。

我不知道接下来发生了什么，也不知道为什么。也许永

远都不会知道。

也许我仅仅是到了那个必然会发生改变的转折点，没有别的选择。或者那次旅行是产生新的判断、观点和想法的最后推动因素。或者那仅仅是一份神秘的礼物。我能够确定的只有这样一个事实：当太阳从大海中升起时，我的大脑中浮现出一个想法。

从那一刻开始，这个想法成为了我的救生衣、我的救星。

这个想法使我踏上了自我探索和重塑自我之旅，我也希望能够和你们一起经历这个旅程。

这就是 10-10-10。